

Зачем нужны семейные традиции

Какие воспоминания из детства поддерживают нас во взрослой жизни и помогают справляться с трудностями? Чаще всего мы с благодарностью и нежностью вспоминаем мамины сказки на ночь, уютные семейные посиделки, фирменный папин шашлык на даче, подарки под елкой утром нового года и то особое чувство спокойствия и защищенности, которое дает семья и любовь близких.

Иными словами, ценнее всего для нас становится время, проведенное вместе с семьей и наполненное различными ритуалами и совместными действиями – то есть важны для нас наши **семейные традиции**.

Многочисленные исследования показывают, что они играют большую роль в воспитании и развитии ребенка, влияют на эмоциональный фон в семье, на качество отношений и в конечном итоге – на формирование личности. Семьи, в которых поддерживаются семейные традиции, в среднем благополучнее остальных, дети в них чувствуют себя комфортнее и счастливее, и даже школьная успеваемость у них существенно выше!

Зачем нужны семейные традиции?

- Они придают семье уникальность и неповторимость, отличая ее от других.
- При этом, именно они сохраняют связь семьи с культурным, национальным и религиозным контекстом.
- Помогают ощутить и укрепить связь с родом, предками и своими «корнями».
- Способствуют формированию и передаче семейных ценностей, оказывают влияние на нравственную сферу и усвоение морально-этических норм.
- Усиливают внутрисемейные связи и способствуют укреплению теплой, доверительной атмосферы в семье, создают крепкие и нежные отношения между родителями и детьми.
- Способствуют созданию и укреплению связей между поколениями, передаче опыта и знаний. Существуют исследования, показывающие, что в семьях, где бабушки и дедушки принимают активное участие в жизни семьи, у детей меньше эмоциональных и поведенческих проблем.
- Создают теплые воспоминания и ощущение крепкого тыла, которые будут поддерживать нас в течение всей жизни.
- Обеспечивают создание безопасной среды, которая помогает справляться с жизненными трудностями.
- Дают уверенность и чувство стабильности, поддерживающие нас в моменты жизненных перемен, снижают тревогу и уровень стресса.
- Формируют представления о мире, о природных и социальных циклах и ритмах, помогают детям ориентироваться во времени.

Какие бывают семейные традиции? Ежегодные:

Традиционные национальные и религиозные праздники. Присущие им ритуалы и обряды помогают почувствовать причастность своей культуре и нации, ощутить свою семью частью истории и большого народа. В то же время, в семье могут быть свои собственные обычаи, связанные с каждым из этих праздников.

Памятные даты конкретной семьи – дни рождения, годовщины свадьбы и так далее. Обычно в каждой семье есть свои традиции празднования таких событий.

Периодические (еженедельные, ежемесячные, сезонные) – это то, что происходит регулярно и характерно именно для вашей семьи – например, пикник на природе каждый год в честь 1 сентября, или совместные походы в кино каждый раз в начале каникул, или ежемесячное посещение бабушки, или еженедельные воскресные обеды и настольные игры.

Ежедневные – это маленькие ритуалы и всякие милые мелочи, которые практикуются изо дня в день – вечерняя сказка перед сном, или общий ужин, или обязательные объятия на прощание.

Связанные с изменениями в жизни. В некоторых семьях есть традиции и обряды на случай больших перемен (смерти родственников или рождения новых членов семьи, начала школьной или университетской жизни).

Как создать и поддерживать семейные традиции? Если вы считаете, что вашей семье нужны новые или дополнительные семейные традиции, их можно создать.

При этом стоит учитывать следующие моменты:

- У каждой традиции есть цель, и ее нужно заранее определить. Спросите себя, на что будет направлена традиция, что она будет развивать или укреплять?
- Традиция должна быть приятна и понятна всем членам семьи. Внедрение через силу и недовольство будет не эффективно и вредно для семьи.
- Стоит обсудить ваши намерения с супругом, с подростками детьми (особенно с подростками!) и учесть их мнения.
- Подумайте, как новшество будет соотноситься с уже имеющимися обрядами и обычаями. Сделайте так, чтобы они не противоречили друг другу, а усиливали.
- Лучше действовать постепенно и последовательно, изменения не должны быть резкими. Не стоит вводить сразу пять традиций сразу, начните сначала с одной.
- Во многих национальных традициях важным элементом является игра, она приносит легкость и способствует снятию напряжения. Это можно использовать, вводя игровые элементы в ваши обычаи. Или даже сделать отдельной традицией воскресные настольные игры.
- Важно создавать традиции на всех уровнях – от каждодневных до исключительных.

Подготовила воспитатель: Патракова К.А.

